

2025 juni

Les Amis de Cuisine Den Haag · Zomer

Tartaar van makreel

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
verse makreel (niet gerookt)	8	hele of 16 filets
mierikswortel		potje
gember (geschild)	10	gr.
limoen	2	
olijfolie	12	gr.
zout	10	gr.
rijpe tomaten	2	
bieslook		bosje

Ontvel en fileer de makreel. Ook bij filets: check heel goed op gaatjes en onregelmatigheden, je wilt alleen het mooiste vlees overhouden. Snij de makreelfilets in kleine dobbelsteentjes. Zet koel weg. Ontvel de tomaten, verwijder zaadlijsten, snij brunoise. Ongeveer 20 minuten voor serveren, voeg aan makreel toe: 10 gram limoenrasp, geraspte gember, zout, olijfolie en 10 gram mierikswortel. Schep mengsel goed door, zodat makreel aan alle kanten gaart. Snijdt de bieslook brunoise.

Komkommertorentjes

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
komkommers	2	
water	200	ml
kristalsuiker	200	gr.
witte wijnazijn	200	ml
zeekraal	25	gr.

Breng suiker, azijn en water aan de kook, totdat suiker is opgelost. Laat afkoelen. Spoel de zeekraal af met koud water. Laat uitlekken en dep droog met keukenpapier. Met mandoline: snij de komkommers in 32 repen (ongeveer 12 centimeter lang, 3-4 centimeter breed, max 2 mm dik). Leg plakken op een met een theedoek bedekte plaat, dek af met plasticfolie. 12 minuten voor uitserveren: bestrijk de komkommerplakken met het zoetzuur, laat 10 minuten intrekken. Maak een beetje taps toelopende rolletjes van de komkommerplakken, met een paar stukjes zeekraal erin. NB: niet te schuin rollen, anders blijven ze niet rechtop staan.

Geglanceerde radijs

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
witpuntradizzen (32 stuks)	300	g
groentebouillon gemaakt uit concentraat	75	ml
boter	40	g
zout en peper		naar behoefte

Maak de radijsjes schoon, maar laat een stukje van de steel zitten. Stoof de radijsjes in de bouillon en boter. Kook het vocht in en glaceer de radijsjes, door ze kort in het vocht mee te koken. Zorg dat er een glanzend laagje om alle radijsjes zit. Breng op smaak met zout en peper.

Courgettebrood

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
courgette	2	stuks
zelfrijzend bakmeel	400	gr.
havermout	75	gr.
bakpoeder	5	gr.
zout	2	gr.
tijm	15	gr.
ei	1	
karnemelk	300	ml
parmezaanse kaas	50	gr.
bloem om te bestuiven		

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bestuif een kleine bakplaat en een snijplank met bloem en zet deze aan de kant. Rasp de Parmezaanse kaas fijn. Rasp de courgette grof. Schep de geraspte courgettes in het midden van een schone theedoek en trek de punten van de doek naar elkaar toe. Draai de doek zo strak mogelijk dicht, doe dit boven de gootsteen. Knijp zoveel mogelijk water uit de courgettes. Het kan helpen om de courgette in twee helfen zo uit te knijpen om zo veel mogelijk vocht er uit te halen. Meng het zelfrijzend bakmeel met de havermout, het bakpoeder en zout in een grote kom. Ris de blaadjes van de tijm. Voeg de tijmblaadjes en de uitgelekte courgette toe aan de kom met bakmeel. Meng het geheel tot alles goed gemengd is. Klop het ei door de karnemelk en schenk het – op 2 eetlepels na! – op het mengsel in de kom. Roer met een houten lepel tot het deeg samenkomt. Schep het deeg op de snijplank en kneed tot het net samenhangt. Dit deeg moet juist niet door en door gekneed worden, anders rijst het brood niet. Vorm een platte vorm van het deeg (formaat focaccia), leg de vorm op de bakplaat en bestrijk hem met de achtergehouden 2 eetlepels karnemelkmix. Bestrooi het brood met geraspte Parmezaanse kaas. Maak met een scherp mes een diep kruis in de bovenkant. Bak het brood circa 50 minuten, tot het diep goudbruin is en de bodem hol klinkt als je erop klopt.

Wortelsoep

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
wortel	1000	gr.
appel	1	
ui	1	
knoflook	8	tenen
olijfolie		
komijnzaad	6	gr.
groentebouillon (uit concentraat)	2000	ml
laurierblad	2	
zout		
peper		

Schil de wortels en de appel en snijd deze in grove stukken. Snipper de ui en plet de knoflooktenen. Bak de ui en knoflook in de olijfolie gedurende 5 minuten. Voeg de stukken wortel en appel, plus de bouillon, laurierblad toe aan de pan. Kook gedurende 20 minuten (wortel moet zacht zijn). Pureer de soep met een blender. De Chermoula voegt straks nog veel smaak toe, dus wees voorzichtig met het toevoegen van zout en peper aan de soep. Zet de soep in de warmhoudkast.

Chermoula

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
komijnzaad	2	gr.
korianderzaad	2	gr.
verse koriander	15	gr.
verse peterselie	30	gr.
gember	10	gr.
verse tijm	10	gr.
knoflook	2	tenen
extra virgine olijfolie	120	ml
citroen	1	
chilivlokken		
zout		

Rooster komijnzaad en korianderzaad in een droge koekenpan tot geurend en goudkleurig. Schil de gember. Ris de blaadjes van de tijm. Doe de koriander, peterselie, tijmblaadjes, gember, knoflooktenen met de olijfolie in een blender. Voeg de gebakken komijnzaad en korianderzaad toe en pureer kort tot een pasta (niet tot glad pureren). Snijd de citroen doormidden. Haal de zeste van de ene helft en pers de andere helft uit. Voeg de zeste toe aan de kruidenpasta. Voeg citroensap, chilivlokken en zout toe naar smaak.

Mozzarella mousse

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
gelatine	4	blaadjes
mozzarella	450	gr.
mascarpone	110	gr.
basilicum	2	takjes
citroen	1	
water	480	ml

Doe water in een kom en voeg daar de gelatineblaadjes aan toe. Laat dit enkele minuten staan. Pers de citroen uit, van het citroensap heb je 2 theelepels nodig, de rest is voor de 'Bevroren vinaigrette'. Snijd de mozzarella in stukken. Neem een sauspan, combineer daarin het water (480 ml) met de mozzarella, mascarpone, citroensap (2 theelepels) en basilicumblaadjes. Verwarm dit totdat het mengsel kookt. Laat zachtjes koken totdat de mozzarella volledig is opgenomen in het vocht (ongeveer 5 minuten). Knijp de gelatineblaadjes uit en meng de gelatine door het mengsel in de pan en laat nog 2 à 3 minuten door sudderen totdat de gelatine geheel is opgenomen. Pureer het geheel tot een mousse. Zeef dit met een fijne zeef en vang het vocht op. Koel af totdat het vocht een mousse is.

Bevroren vinaigrette

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
citroen	1	
sinaasappel	1	
sherry-azijn	60	ml
dijon mosterd	4	tl
agavesiroop	180	ml
oli jfolie	120	ml
agar agar	2,5	gr.
grof zout		
witte peper		

Sinaasappel uitpersen (120 ml sap is nodig). Zeste van citroen halen, daarna uitpersen. Vanuit de 'Mozarella mouse' is ook nog citroensap over. Voor de 'Bevroren vinaigrette' heb je in totaal 120 ml citroensap nodig. Combineer het citroensap, sinaasappelsap, azijn, Dijon mosterd, siroop en olijfolie in een pan en breng aan de kook. Voeg de agar agar toe zodra het kookt en kook totdat dit is opgelost (ongeveer 2 minuten). Zeef dit met een fijne zeef en vang het vocht op. Voeg hier de zeste van de citroen aan toe. Voeg zout en peper naar smaak toe. Koel de kom af met ijsblokjes, zodat het mengsel eerder befrist. Doe de afgekoelde kom in de vriezer. Haal dit er na 20 à 30 minuten kort uit en schraap met een vork vanaf de bodem van de pan/kom om ijskristallen te laten ontstaan. Zet terug in de vriezer en herhaal dit na weer 20 à 30 minuten tot het stevig is.

Basilicum gel

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
water	150	ml
basilicum	30	gr.
xanthaangom	1	gr.
grof zout		
witte peper		

Basilicumbladeren blancheren en laat in ijswater snel afkoelen. Alle ingrediënten in een blender doen en pureren. Zet dit weg in de koelkast tot gebruik.

Tomatensalade

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
kleine tomaten, cherry tomaten (ca 64)	800	gr.
extra virgine olijfolie	100	gr.
sherry azijn	4	el
dragon	15	gr.
gemalen koriander	3	gr.
suiker	10	gr.
grof zout		
witte peper		

Snijd een kruis in de onderkant van iedere tomaat. Kook de tomaten kort en ontvel. Laat afkoelen in ijswater. Snijd de dragon fijn. Doe de ontvelde tomaten voorzichtig in een kom en voeg de rest van de ingrediënten toe en meng dit voorzichtig.

Lamsstoof

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
lamsschouder, in blokjes	900	gr.
ui	2	
knoflook	4	teentjes
tomatenpuree	10	gr.
gedroogde abrikoos	220	gr.
dadels	100	gr.
blanke amandelen	60	gr.
kaneelpoeder	2	gr.
komijnpoeder	1	gr.
korianderpoeder	10	gr.
gemberpoeder	10	gr.
witte wijn	200	ml
vleesbouillon	300	ml
zwarte peper	2	gr.
olijfolie	10	ml

Snij de ui en de knoflook fijn. Snij de abrikoos en de dadels in kleine stukjes. Zet 20 gram dadels apart voor de garnering. Voeg alle droge specerijen bij elkaar in een kommetje. Zet een snelkookpan op hoog vuur, met de olijfolie. Zodra olie warm is, lamsschouder in de pan, laat kort kleuren. Voeg dan ui en knoflook toe, laat 3 minuten meebakken. Voeg de tomatenpuree en alle specerijen toe, bak nogmaals 3 minuten. Blus af met de wijn en laat 1 minuut doorkoken. Voeg de dadels en abrikozen toe, voeg de bouillon toe, sluit de pan af met het deksel en laat vervolgens de snelkookpan op druk komen. Zet vuur laag en laat 30 minuten onder druk koken. Haal de pan van het vuur en laat afkoelen in een badje van koud water tot de druk verdwijnt en het deksel open kan. Zet de pan terug op het vuur, kook rond de 15 minuten in, totdat bijna al het vocht is verdwenen. Roer met een garde het lamsvlees los tot draadjesvlees. Houd eventueel tot serveren warm in de warmhoudkast. Als de stoof aan het inkoken is, grill dan de amandelen en de overgebleven dadels in een koekenpan, zonder olie, ongeveer 6 minuten. Iets laten afkoelen en amandelen in stukjes snijden.

Eetbaar bakje

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
loempiavellen (uit diepvries, ontdooien voor gebruik)	4	
zout		Snufje

Snij de ontdooide loempiavellen in vieren (16 stukken in totaal). Pak een kleine soeplepel, leg 1 stuk loempiavel in de frituur, en houdt met de bolle kant de soeplepel het loempiavel onder het oppervlakte van de olie. Het loempiavel zal zich om de bolle kant van de soeplepel vouwen, tot een bakjesvorm. Het bakje is gereed als het lichtbruin is. Laat uitlekken op keukenpapier, snufje zout erop. Herhaal dit met alle stukken loempiavel. Bewaar de bakjes tot gebruik.

Rode biet hummus

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rode biet (voorgekookt)	2	
uitgelekte kikkererwten	250	gr.
tahin (sesamzaadpasta)	10	gr.
knoflook	2	tenen
gerookt paprikapoeder	1	gr.
komijnzaad	1	gr.
citroen (nb 5 ml sap apart houden voor tuinbonen)	2	
olijfolie	20	gr.
zout en witte peper		

Rasp de knoflook. Pers 36 gram citroensap uit. Rasp de helft van een citroen. Snij de rode biet in stukken. Laat de kikkererwten uitlekken. Mix biet, kikkererwten en alle andere ingrediënten in de blender (of met staafmixer) tot een gladde crème. Druk de crème door een zeef, breng daarna op smaak met zout en peper.

Tuinbonen

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
tuinbonen	400	gr.
olijfolie	10	gr.
citroensap (van de citroen voor de hummus)	5	ml

Dubbeldop de tuinbonen. Blancheer ze vervolgens, ongeveer 2 minuten. Koel af in koud water. Breng op smaak met de olijfolie, citroensap, peper en zout.

Perzik-muntcompôte

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
rijpe perzik	500	gr.
geleisuiker	100	gr.
munt		Bosje
citroen	1	
peper		

Ontvel de perzik en snij brunoise. Kook de helft van deze perzikbrunoise met de geleisuiker tot compôte. Voeg de rest van de perzik toe, plus 10 munt blaadjes, 5 ml citroensap en citroenrasp (een kwart van de schil). Kook het geheel nog even door, totdat de tweede helft van de perzik net gaar is, maar wel nog structuur heeft. Laat tot lauw afkoelen. Voeg snufje peper toe.

Wortel terrine

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
winterpeen	2000	gr.
boter	100	gr.
tijm	10	gr.
aardappelzetmeel	200	gr.
zout, peper		
rode miso	75	gr.
honing	40	gr.
appelazijn	25	ml
water	50	ml

Smelt de boter. Schil de wortelen en snijd ze in de lengte fijn op de snijmachine (ca 1 mm). Bekleed een bak met bakpapier en leg de wortelen gelijkmatig in dezelfde richting. Bestuif elke laag lichtjes met aardappelzetmeel met behulp van een fijne zeef. Blijf gelijkmatig stapelen en bestrijk iedere 2e laag met boter, zout en tijm. Als de laag ca 4 cm hoog is, bedek met bakpapier en een andere lege bak van dezelfde maat om aan te drukken. Bak 35 minuten op 160°C of tot ze beetbaar zijn. Zet onder druk met een zwaar gewicht in de koeling en laat 2 uur afkoelen. Snij netjes en portioneer in blokken van 4 cm x 1,5 cm. Leg de terrine op de gestapelde kant. Verwarm en meng de miso, sojasaus, honing, appelazijn en water tot gebonden saus. Smeer met een kwastje over de wortelterrinen.

Gratin Dauphinois

Ingredient	Hoeveelheid	Eenheid
aardappelen, vastkokend	1250	gr.
eieren	4	
slagroom	400	ml
laurier	3	blaadjes
tijm	2	takjes
rozemarijn	2	takjes
knoflook	2	teentjes
nootmuskaat		
zout, peper		

Schil de aardappelen en snij fijn met de mandoline. Meng de slagroom, kruiden en fijngesneden knoflook, verwarm licht en laat een kwartier trekken. Zeef de slagroom. Voeg nootmuskaat naar smaak toe. Voeg de eieren toe, meng met een staafmixer en breng hoog op smaak met zout en peper. Laat een kwartier rusten. Smeer een passende braadslee in met een beetje olie en leg de aardappelplakken er gelijkmatig in. Druk het geheel goed aan en zorg ervoor dat het net onder het roommengsel staat. Dek af met bakpapier, zet er een andere lege bak op en bak voor 25 minuten af op 180°C. Haal het bakpapier en het gewicht eraf en bak het nog eens 15 minuten op 180°C tot deze lichtbruin is. Zet het tenminste een uur onder lichte druk weg in de warmhoudkast.

Peterseliegel

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bladpeterselie	50	gr.
water	250	ml
xanthaangom	3	gr.
olijfolie	20	ml
zout		

Doe de peterselie en water in een blender. Voeg olie, zout en xanthaangom toe. Doe in een spuitzak en leg weg in de koelkast.

Ingemaakte komkommer

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
komkommer	1	
zout	1	eetlepel
suiker	1	eetlepel
sushiazijn	1	eetlepel

Schil de komkommer en verwijder de kern. Snij in brunouise en meng met suiker en zout. Laat 10 minuten staan en vermeng met de azijn. Leg weg in de koelkast.

Sjalottensaus

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
sjalotten	500	gr.
boter	50	gr.
madeira	100	ml
rode wijn	250	ml
geconcentreerde kalfsfond	15	ml
tijm, laurier		
knoflook	2	tenen
zout, peper		

Snij de sjalotten in halve ringen. Stoof de sjalotten op laag vuur in boter tot deze lichtbruin worden. Voeg de knoflook en tijm toe en stoof kort mee. Blus af met rode wijn en madeira, voeg de laurier toe en laat indampen tot de wijn bijna geheel is verdampt. Voeg de kalfsfond toe en een beetje water, tot er sausdikte is bereikt. Breng op smaak met zout en peper.

Bavette

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bavette	1500	gr.
olijfolie	75	ml

Vacumeer de bavette samen met de olijfolie en zet dit ca 2 uur in de sousvide op 50°C

Gepocheerde perzik

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
perziken	8	
water	2000	ml
suiker	500	gr.
vanillepeul	1	

Breng het water, de suiker aan de kook. Snij de vanillepeul in de lengte en schraap de merg er uit. Voeg beiden toe aan het water. Kerf met een scherp mes een x in de basis van de perzik. Voeg toe aan het kokende water. Zodra het opnieuw kookt, haal van het vuur af. Zodra de perziken zacht zijn, haal uit de siroop en laat verder afkoelen. Verwijder het vel, halveer en verwijder de pit. Koel het pocheervocht, zodra het is afgekoeld bewaar dan de perziken er in.

Perzik tarte tatin

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
bladerdeeg	1	bak
suiker	175	gr.
water	30	ml
boter	40	gr.
perziken	5	

Verwijder het vel van de perzik, verwijder de pit en snij in stukjes. Als de perzik nog hard is, snij een kruis, doe kort in kokend water, koel af in koud water en verwijder het vel. Doe de suiker met het water in een pan, doe op laag vuur en maak een goudbruine karamel van. Doe de boter en de perzikstukje er in en roer door elkaar. Bak ca 10 minuten in de karamel tot het meeste vocht verdwenen is. Verdeel in 16 kleine ronde siliconen vormpjes van 2 cm, snij 16 kleine rondjes bladerdeeg uit die net iets groter zijn dan het vormpje. Leg de rondjes op de perzik. Verwarm de oven op 200°C en bak 20-25 minuten tot de bladerdeeg bruin is. Laat na het bakken 5 minuten afkoelen in de vormen en druk daarna de bladerdeeg goed aan. Laat verder afkoelen en plaats ca 1 uur in de koelkast.

Vanille ijs

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
suiker	130	gr.
eidooier	75	gr.
melk	600	ml
room	200	ml
vanille extract		

Mix de melk en suiker met een garde. Snij de vanillepeul open, haal de merg er uit en doe de merg en de peul in de melk. Verwarm tot ca 70 graden en, haal van de kookplaat en laat een kwartier trekken. Voeg de eidooier toe en roer met de garde. Verwarm tot 82 graden, haal van het vuur en voeg de room toe (al roerend met de garde). Laat afkoelen. Draai er ijs van, zet koud tot de presentatie.

Panna Cotta van witte chocolade

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
room	500	ml
witte chocolade	150	gr.
gelatine	4	blaadjes

Begin op tijd! Week de gelatine in koud water. Verwarm de room tot ca 60 °C, voeg de gelatine toe, haal van het vuur en voeg de witte chocolade toe. Roer tot alle chocolade is opgelost. Giet in kleine siliconen vormpjes, laat afkoelen en verplaats naar de vriezer. Laat minimaal 1 ½ uur in de vriezer.

Kletskep

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
zachte boter	50	gr.
bloem	100	gr.
lichtbruine basterdsuiker	150	gr.
water	5	ml

Meng alle ingrediënten, maak er kleine balletjes van. Leg een siliconenmat op een bakplaat, leg de balletjes op geruime afstand van elkaar en bak ca 4 minuten op 200°C tot lichtbruin.

Geroosterde amandel

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
amandelen	50	gr.

Snij de amandelen grof, bak een kwartier op 140°C lichtbruin.

Frambozensaus

Ingrediënt	Hoeveelheid	Eenheid
(diepvries) frambozen	250	gr.
suiker	75	gr.
citroen		Sap van ½
water	10	ml

Doe de ingrediënten bij elkaar in de pan, breng voorzichtig aan de kook, roer door en laat enkele minuten doorkoken. Haal door een fijne zeef en doe de saus in een spuitflesje.